



## Online Edzésvázlat



<i>Helyszín: egyénileg otthon</i>	<i>Időpont: 2020.03.27.</i>
<i>Edző: Horváth Roland</i>	<i>Csapat, korosztály: U7/ U9</i>
<i>Eszközök: labda, csuka, kisegítő eszközök</i>	<i>Létszám: 1 főre (otthon)</i>
<i>Edzés időtartama: 60 perc</i>	<i>Módszer: Oktatás, gyakorlás</i>

### **Bemelegítés: 10 perc**

#### **Koordinációs gyakorlatok (ismétlés 5-ször)**

1. Egy lábon megállás 5-10 mp-en keresztül
2. Helyben kocogás labdát talppal érinteni felváltva, egy jobb, egy bal
3. Helyben kocogás labda mellé lépni egyszer jobb, egyszer bal lábbal (testsúly rátenni a kilépő lábra)
4. Helyben kocogás, jobb, bal illetve egyszerre mindkét kéz felemelése jelzésre vagy időre

**Cél 1 15 perc**

**Szökdelések labdával a kézben ill. labda nélkül 5\*5 méteres területen (négyzet)**

1. Csak jobb lábon labda nélkül
2. Csak bal lábon labda nélkül
3. Páros lábon labda nélkül
4. Csak jobb lábon labdával a kézben
5. Csak bal lábon labdával a kézben
6. Páros lábon labdával a kézben

**Cél 2 10 perc**

**Passz gyakorlatok**

**-falra, padra, egyéb eszközre passzolni a labdát**

**-ha van társ, akkor vele végezhető a gyakorlat**

**-a gyakorlatok 10-szer kell megismételni**

1. Jobb belsővel passz, átvétel jobb belsővel
2. Bal belsővel passz, átvétel bal belsővel
3. Jobb belsővel passz, átvétel bal belsővel
4. Bal belsővel passz, átvétel jobb belsővel

**Kapusoknak kapus edzés:**

1. Végtagok bemelegítése
2. Labdás gyakorlatok
  1. levegőbe feldobni és elkapni
  2. pattintani és elkapni
  3. ha van segítség kapura lövések kézbe, majd a sarkokra
  4. dobálás kézbe majd a sarkokba
  5. vetődések gyakorlása mindkét irányba labda nélkül
  6. vetődések gyakorlása mindkét irányba labdával
  7. szökkenések lábujjhegyről minél magasabbra
  8. Kapura lövések védeése

**Cél 3 25 perc**

**Labdázás egyénileg (trükkök, cselek gyakorlása)**

Videó:

Labdavezetési, érzékelési feladatok

<https://www.youtube.com/watch?v=-uOuPDQsBMs>